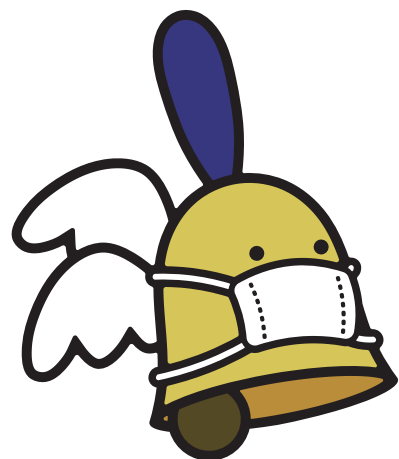
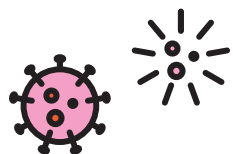


ウィズコロナの時代の

Safe Ringing

セーフ・リングング



ハンドベル練習時の感染対策

ハンドベル大好きな皆さまが、長期化が予想されるウィズコロナの時代に、最大限に安全に配慮して練習できるよう、感染対策についてまとめました。ぜひ参考にしてください。

基本中のきほん

健康体で！



平熱よりも体温が高かったり、咳などの症状、頭痛や倦怠感など、普段と比較して体調がすぐれない場合は練習をお休みすること。

他の人たちも、メンバーのお休みに対して理解を示すこと。

マスクを着用！



練習場所への移動中やメンバーで密になる時、また練習のあいだも、苦しくない範囲でマスクを着用する。

手を洗おう！

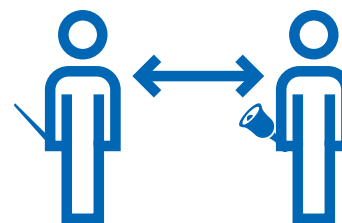


石けんでの手洗いやアルコール消毒を徹底すること。手洗いがしにくい環境の場合は、携帯の消毒液を活用すること。

飛沫感染を防ぐ

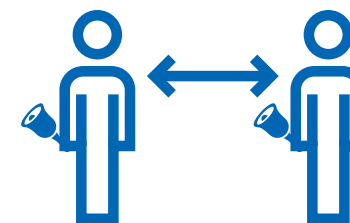
感染者の咳やくしゃみの「しぶき（飛沫）」を直接吸い込むことで感染します。くしゃみによって飛沫は半径2m(3mとも)の範囲まで飛び散ります。なお、日常生活において空気感染の心配はないと言われています。

1. 指揮者と距離をとる



- 指揮者とリンガーは対面となるため、2m以上の十分な距離をとる。
- 距離をとっていても、指導のためにリンガーに近づくこともあるので、指揮者も可能な限りマスク着用が望ましい。

2. リンガー同士の距離をとる



- ハンドベルで隣の人と2mの距離をとるのは難しいので、可能な限り直線で並ぶ。やむを得ずL字型やコの字型に並ぶ場合は、対面に近い位置関係を避け、できるだけ距離をとるよう注意する。
- 練習中もなるべくマスクを着用する。2m以内での会話は最小限とし、咳やくしゃみをする時はハンカチや袖で覆う。

3. 換気する



- 30分に1回、5~10分の換気を行う。
- 2か所以上の窓を全開にして風が通るようにする。窓が1か所や窓のない部屋の場合は、ドアを開けたり、扇風機や換気扇を併用する。

4. 休憩時の注意



- 他のメンバーとの不必要な近距離接触は避ける。
- 飲食でマスクを外す場合は、他のメンバーと対面にならない

接触感染を防ぐ

感染者が咳やくしゃみを手でおさえた後、その手で周囲の物に触れるとウイルスが付着します。またその触れた物を介して他の人の手にもウイルスが付着し、その手で口や鼻、目などを触ると粘膜から感染します。

1. 手洗いのタイミング



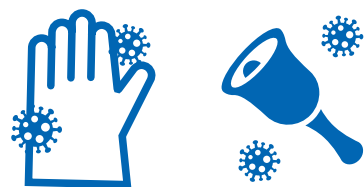
- 練習場所に到着したら、まずは十分な手洗いをを行う。
- 準備直前に再度手洗い、または明らかな汚れがなければアルコール消毒を行う。(到着後すぐに準備に取り掛かる場合は、省略可。)
- 咳やくしゃみを手でおさえた後や、飲食を行う前には手指衛生(手洗い、手指消毒)を徹底する。

2. 手袋をはめるタイミング



- 手指衛生後、顔などを触る前に速やかに手袋をはめる。
- 多くの人が触れる可能性のあるもの(ベルケース、マット、テーブル等)は手袋をした状態で持ち、セッティングを行うことが望ましい。

3. 手袋をはめている時の注意



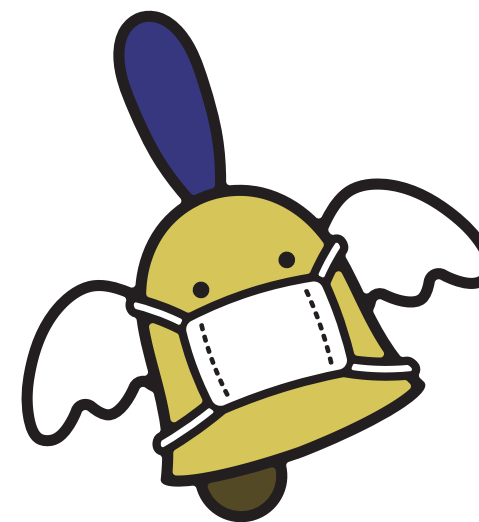
- 顔やマスクを触る時や、咳やくしゃみをおさえる時には手袋を外す。手袋についたウイルスがベル等に付着することで、他のメンバーが感染したり、知らずにウイルスがついた手袋で顔まわりを触ることで、自分も感染する可能性があります。

4. 使用後の手袋について



- 一度使用した手袋は、汚染された可能性があるものとして扱う。
- 手袋を外したら、可能な限り手指衛生を行う(手袋の外側を触るため)。
- 使用後の手袋はビニール袋等に密閉して持ち帰り、すぐに洗濯する。
- 休憩時等に外した手袋は置きっぱなしにせず、他のリンガーが間違えて触れることがないように管理を徹底する。

楽器と備品の扱いについて



練習や演奏の前後に、楽器や備品を消毒する。

- ハンドベルのハンドル、ハンドチャイムのチューブ、マレットの柄、シンギングベルのスティック、譜面台、およびアルミ製ハンドベルのキャストリングは、アルコール含有シート等で消毒する。
- アルミ製以外のハンドベルのキャストリング表面は、アルコール含有シート等で消毒したら、すぐに清潔な柔らかい布(着古したTシャツ等)で拭き取る。キャストリング部分に変色が見られたら、時間を置かずにポリッシングクリームで磨く。
- 消毒したシートや布はビニール袋等に密閉して持ち帰る。
- ハンドベルのクラッパーヘッドとマレットヘッドは除菌が難しいため、リンガーは極力手で触れないよう注意する。

ハンドベルメーカーの回答より

※ここに書かれていることはあくまで目安であり、個々人の状態や練習環境などにより、細かい対応は異なります。

※少しでも不安がある方は、安心して再開できる日まで、複数での演奏活動はお休みすることをお勧めします。

※学校のチームは、学校の方針に従ってください。

原案・監修：福島 紘子(集中治療専門医、ハンドベルリンガー)
参考資料：厚生労働省の手引き